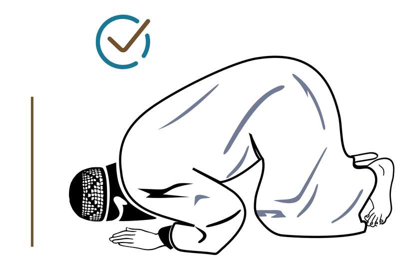
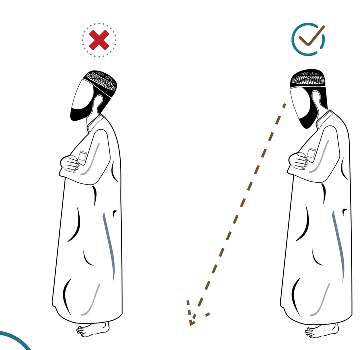
روش نماز پیامبر ﷺ 1

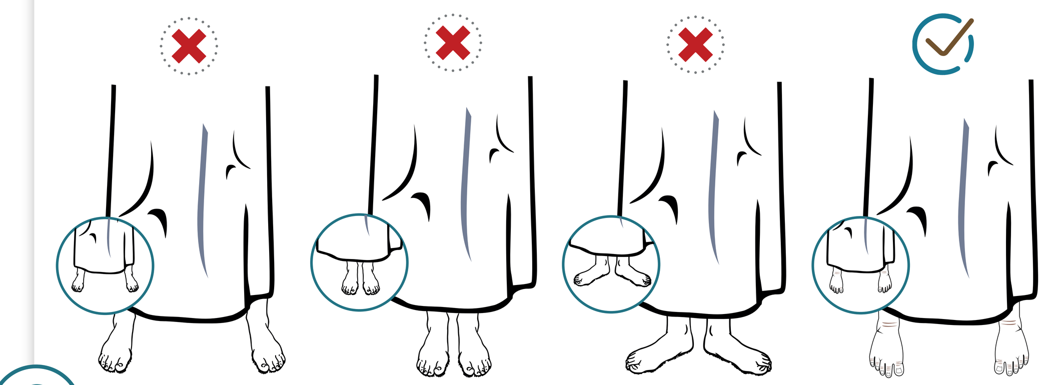


1 استفاده از ستره برای پیش‌نماز یا کسی که به‌تنهایی نماز می‌خواند، سنت است. ستره‌ی امام، ستره‌ی مقتدی‌هایش نیز محسوب می‌شود.

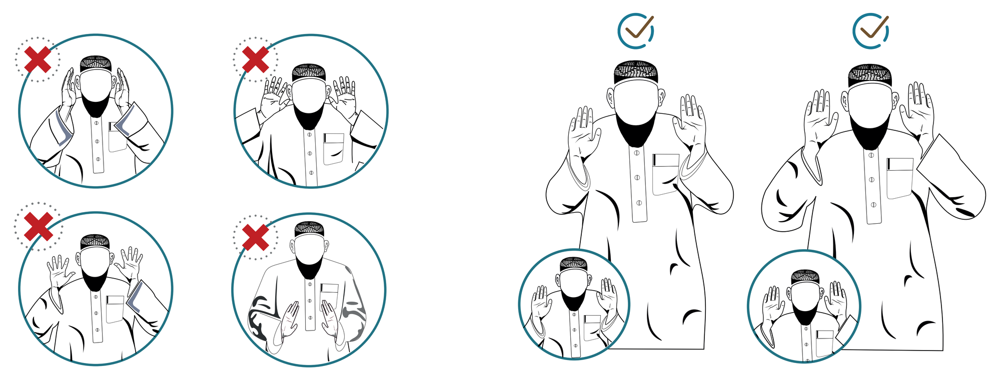
نمازگزار به مکان سجده‌اش می نگرد و به این طرف و آن طرف نگاه نمی‌کند.



2 در حالت ایستادن، پاهایش را از بیرون به‌صورت برابر و مستقیم می‌گذارد و فاصله‌ی پاهایش را به‌اندازه‌ی فاصله‌ی میان دو شانه‌اش قرار می‌دهد؛ نه کمتر و نه بیشتر.



3 بعد از انجام همه‌ی شروط نماز، دو دستش را تا گوش‌ها یا مقابل شانه‌اش بالا می‌برد و در حالی که چهار انگشت هر دستش به هم چسبیده و کف دستش رو به قبله است، می‌گوید: « اللّهُ أکبرُ ».



4 سپس کف دست راستش را روی دست چپش در قسمت مچ یا ساعد می‌گذارد و دستشان را روی سینه قرار می‌دهد یا مشت می‌کند.

5 - آن‌گاه مستحب است که در رکعت اول، دعای استفتاح (دعای آغاز نماز) را بخواند. بهتر است در خواندن دعای استفتاح، تنوع وارده‌شده در سنت را رعایت کند؛ از جمله: سُبْـحَـانَـكَ اللّـهُـمَّ وبحَمْدِكَ وتبارَكَ اسْمُكَ، وتـعـالَــى جَـدُّكَ، ولا إلـهَ غَيْـرُكَ.

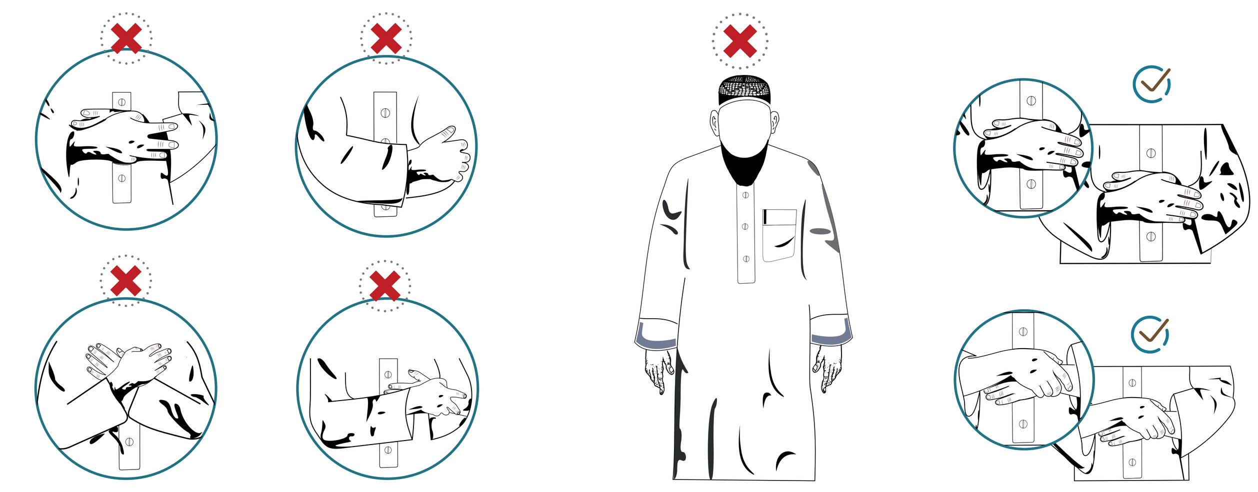
- سپس استعاذه نموده، می‌گوید: « أعــوذُ بـاللهِ مِنَ الشيطانِ الرجيـمِ ».

- آن‌گاه با گفتن بسم‌الله الرحمن الرحيم، سوره‌ی فاتحه را با رعایت ترتیب آیات و مخارج حروف و تلفظ درست حرکاتش می‌خواند:

بِسْمِ اللَّـهِ الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

- سپس هرچه توانست از دیگر سوره‌ها و آیات قرآن می‌خواند، بدون استعاذه و تنها در ابتدای سوره، بسم الله الرحمن الرحيم را می‌خواند.

6 سپس همانند تکبیرة الاحرام دستانش را بالا می‌برد و با گفتن « اللّهُ أکبرُ » به رکوع می‌رود، بدین ترتیب که زانوهایش را با دو دستش می‌گیرد و آرنجش را خم نمی‌کند، پشتش را برابر سرش قرار می‌دهد. یک بار گفتن « سبحان ربي العظيم » واجب است و افزون بر آن، مستحب.

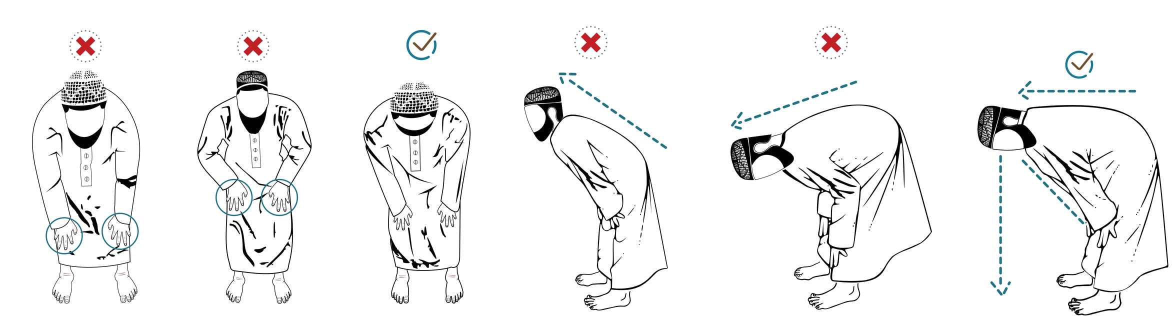


7 - سپس هم‌زمان با برخاستن از رکوع و قبل از راست شدن بدن، می‌گوید : « سمع الله لـمن حـمــده » و در همین حالت، دستانش را تا شانه یا مقابل گوش‌هایش بالا می‌برد.

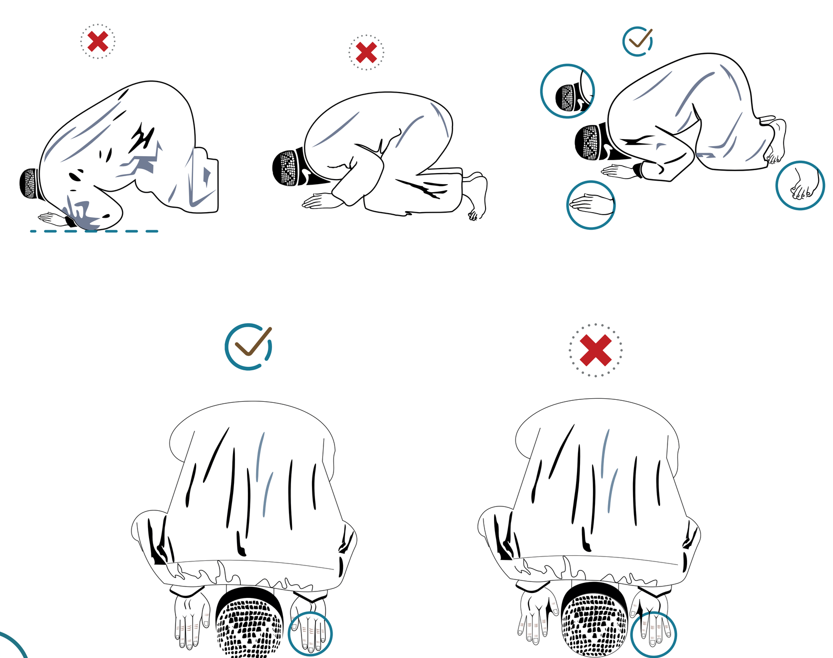
- وقتی که بدنش راست شد و کاملا ایستاد، می‌گوید: « ربــنـا ولـــك الــحـمـد » ، و مستحب است که افزون بر این، کلمات و عبارات وارد شده در سنت را هم بگوید.

- سپس بدون بالا بردن دستانش، تکبیر می‌گوید و بر هفت عضو بدنش سجده می‌کند: پیشانی، بینی، دو کف دست، دو زانو، و کف انگشتان پا.

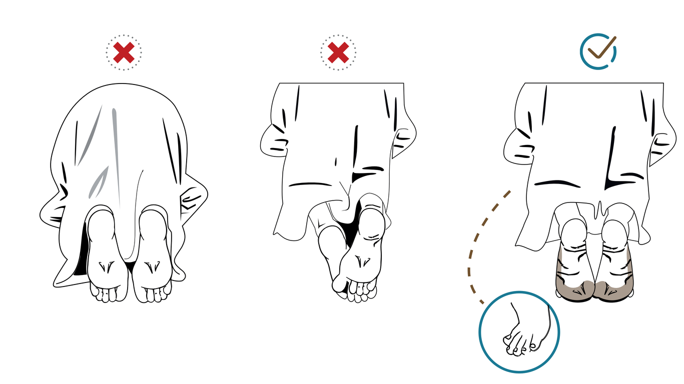
- بغل‌هایش رابه بدن نمی‌چسباند و همین‌طور میان شکم و ران و میان ران و ساق را خالی می‌گذارد و اینها را به‌هم نمی‌چسباند و دو ساعدش را از زمین بالا می‌گیرد.



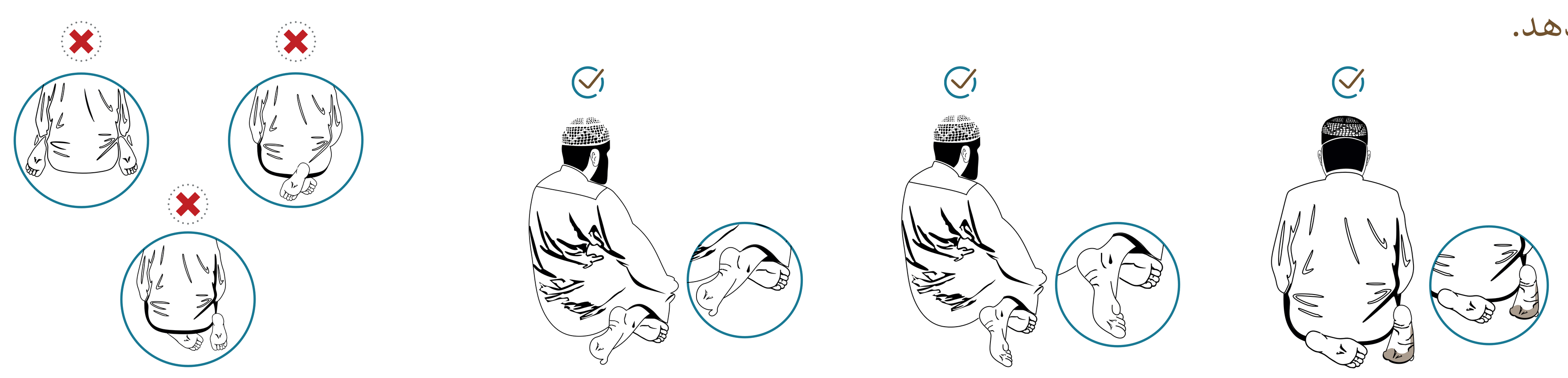
8 یک‌بار گفتن « سبحان ربي الأعلى » واجب است و افزون بر آن گفتن کلمات وارده‌شده در سنت، مستحب می‌باشد. می‌تواند در سجده هر دعایی که خواست، بگوید و بهتر آن است که دعاهای وارده را بخواند.



9 سپس تکبیر گفته، به‌صورت "افتراش" می‌نشیند؛ بدین شکل که پای چپش را فرش می‌کند و پای راستش را بلند نموده، کف انگشتان پای راست را روی زمین قرار می‌دهد. و انگشتانش رو به قبله است و کف دستانش را در آخرین قسمت ران از سمت زانوها قرار داده و می‌گوید: « رب اغفر لي ». در همه‌ی نمازها به همین شکل می‌نشیند، مگر در نمازهای سه یا چهار رکعتی که در تشهد پایانی به‌صورت "تورّک" می‌نشیند: بدین شکل که پای چپش را در هنگام نشستن زیر ساق پای راستش قرار می‌دهد.

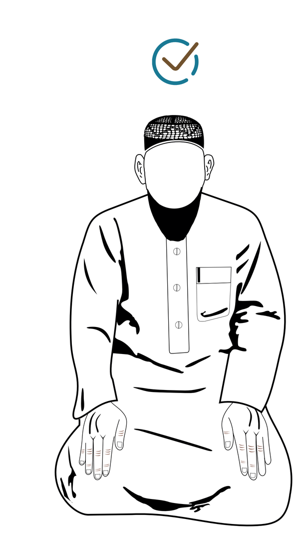


10 سپس با گفتن تکبیر، سجده‌ی دوم را همانند سجده‌ی اول به‌جا می‌آورد؛ سپس تکبیر گفته، برای رکعت دوم قیام می‌کند و در رکعت دوم، به همان شکلی عمل می‌کند که در رکعت اول انجام داد؛ البته در رکعت دوم، تـکـبـیـرة الاحــرام و دعای استفتاح نیست.



- پس از سجده‌ی دوم، برای تشهد می‌نشیند.

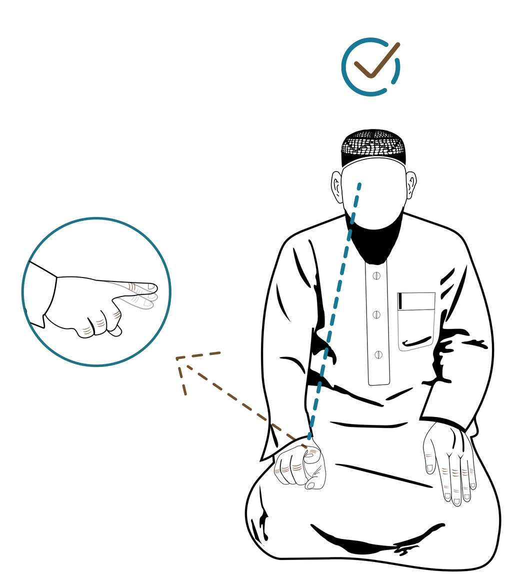
- انگشت اشاره‌اش را حرکت می دهد و انگشت میانی و شستش را حلقه می‌کند.

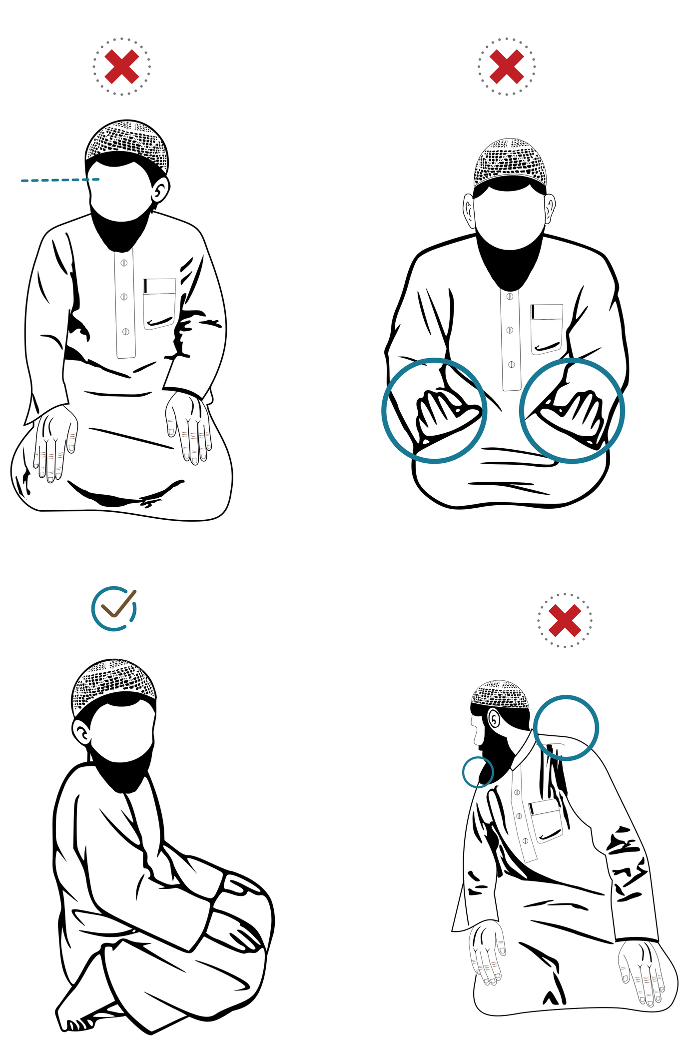


– تشهد و درود ابراهیمی را می‌خواند: « التحيات لله، والصلوات والطيبات، السلام عليك أيها النبي ورحمة الله وبركاته، السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين، أشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله ، اللهم صل على محمد وعلى آل محمد، كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم؛ إنك حميد مجيد، اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم ؛ إنك حميد مجيد.

– سپس با خواندن این دعا، از چهار چیز به الله تعالی پناه می‌برد: « اللـهـم إنـي أعـوذ بـك من عذاب جهنم ، وأعــوذ بــك مــن عذاب القبر ، وأعوذ بك من فتنة الدجال ، وأعـوذ بـك من فتنة المحيا والممات » ، و هر دعایی دوست دارد بخواند و بهتر دعاهایی است که وارد شده ، همراه با خواندن :« اللـهـم أعـنّـي عـلـى ذكرك وشكرك وحسن عبادتـك ».

– سپس سرش را و نه شانه‌هایش را به دو طرف (راست و چپ) می‌گرداند و سلام می‌گوید: « الـسلام عـلـيـكـم ورحـمـة الله » بدون تکان دادن سر و بدون اینکه با دستانش اشاره و حرکتی انجام دهد.





تهیه‌کننده : د. هیثم سرحان ، مدرس مسجد نبوی ومشرف آموزشگاه سنت : mahadsunnah.com »